

V ZIMĚ PRO ZAHŘÁTÍ BYLINKY Z PŘÍRODY A ZE ZAHŘÁDKY

Pokud jsme nestihli nasbírat bylinky dříve, tak v říjnu a začátkem listopadu bylo ještě docela dost příležitostí něco trochu dohnat a na **zimní čajíčky a koření** si bylinky nasušit.

Ve volné přírodě jsme sbírali na podzim ještě listy jahodníku, maliníku, ostružiníku, borůvčí, také list a květ třezalky a řebříčku, popenec, mateřídoušku a list jitrocele většího, květ hluchavky bílé, tužebník jilmový, přesličku rolní, květ čekanky obecné, květ sedmikrásky, květ pupavy bezlodyžné, mladé listy břízy, pelyněk černobýl, kontryhel a některé další léčivé listové bylinky.

Na zahrádce jsme ještě našli spíše kuchyňská koření z vytrvalých rostlin a některé vytrvalé bylinky čajové.

Pavla Momčilová

Z koření to byl tymián, vytrvalá saturejka, různé kuchyňské druhy máty, pelyněk estragon, dobromysl (oregano), pelyněk brotan, petržel kadeřavá, celýrek naťový, libeček, listy pažitky, kopru, černucha a jiné.

Z čajových bylinek jsme našli na zahrádkách meduňku, heřmánek pravý nebo římský, mátu pepnou, levanduli, srdečník obecný, květ měsíčku zahradního, kořen smetanky aj.

Podzimní bylinky a koření jsou sice trochu „slabší“, ale lépe, když si nasušíme něco svého, než se spoléhat na drahé směsi z obchodu.



Arónie, šípek a borůvky

Naše domácí biočajíčky

Vše, co jsme si v přírodě a na zahrádkách nasbírali, pěkně usušíme, nejlépe v domácí sušičce nebo na vhodném sítu v horkovzdušné troubě, teplota nesmí být vyšší než 40 °C.

Bylinky si uložíme buď jednotlivě, nebo si uděláme čajové směsi podle chuti a výběru. V mé domácnosti jsou v zimě velmi oblíbené domácí čajové směsi.

Základem mohou být drcené sušené šípky, sušené slupky z domácích jablek a další sušené plody z přírody (viz Bio 5/2022). K základu přidávám různé listové bylinky i sušené květy.

Tady je několik chutných bylinkových kombinací

● **Chutný podzimní čajíček z českých luhů a hájů** – ke lžici sušených plodů či jablečných slupek přidám list jahodníku, špetku heřmánku, lístky jitrocele, pár květů měsíčku a snítka máty pepné.

● **Ohřívací čaj z přírody i ze zahrádky** – k drceným šípkům nebo k arónii doplním mateřídoušku, meduňku, pár květů sedmikrásky, pár lístků srdečníku, list maliníku a je-li hodně chladno, i kousek čerstvého zázvoru. Čaj chvíli povařím na mírném ohni, osladím medem.

● **Očistný a močopudný čaj z přírody i ze zahrádky** – to je šípek, pár listů břízy, sušená rostlina přesličky rolní, kousek natí tužebníku jilmového, pro chuť trochu máty.

● **Na dobré zažívání platí takový čajíček** – máta pepná je základ, kousek řebříčku, špetka pelyňku černobýlu, pár lístků jitro-



Máta a meduňka

cele, květy měsíčku zahradního, trochu heřmánku pro chuť a pár kuliček arónie.

● **Večerní čajíček na dobrou náladu i spánek** – to je hlavně meduňka, špetka máty, pár květů měsíčku a levandule, lístek srdečníku a pár sedmikrásek pro radost. Vhodíme pár sušených trnek a čajíček zrůžoví.



Měsíček lékařský

● **Po pozdní vydatné večeři** si k šípkům a trnkám přidáme sušený kořen pampelišky (sbíráme právě v říjnu), pár lístků ostružiny, trochu máty a z bylinářství by se nám hodil ostropestřec mariánský.

A tak dále... Fantazie při míchání výborných, zajímavých a dokonce léčebných čajových směsí a domácích biočajíků nezná mezí. V podstatě „za hubičku“ si můžeme zpříjemnit podzimní a zimní dny a večery, vždy podle chuti, nálady, kondice, věku...

Jen dbejte, abyste bylinky a plody sbírali vždy na dokonale ekologicky čistých místech a správně je pak usušili a uložili.

Domácí biokoření ze zahrádky i z přírody

Zvykli jsme si suché koření kupovat v supermarketu, ti chytřejší si chodí do bylinářství. Ale ti nejchytřejší si pěstují, sbírají a suší vlastní koření a připravují vlastní originální koření směsi. Jak jsem uvedla shora, jak na zahrádce, tak venku je celá plejáda výborných přírodních koření. Dokonce si můžeme koření pěstovat i na balkoně nebo na parapetu.

Protože koření je docela známé téma, zkúsím zde připomenout pár nápadů a doporučení, které léta využívám ve své domácnosti.

Víte, že řebříček je zdravé kuchyňské koření?

Nasbíranou *nař řebříčku* šetrně usuším, podrím např. v mixéru nebo hmoždíři a uloím do uzavřené kořenky. Budete překvapeni chutí tohoto zdravého kořeníčka – nahradí v jídlech pepř, ale i muškát, nebo koriandr. Kořenit řebříčkem můžeme i malým dětem. A jsou zde i léčivé účinky řebříčku!

Libeček – mletý sušený list do čínských jídel místo glutamanu sodného!

Do čínských pokrmů se přidává dochucovadlo WEI-SU, které obsahuje značné množství glutamanu sodného. **Libeček** (německy **MAGIKRAUT**!) chuť glutamanu silně připomíná a navíc má močopuštěcí účinky. Libeček vyroste na každé zahrádce či balkónu použijeme sušený, drcený list, více aromatický je sušený kořen.

Znáte lákavou chuť většiny lahůdkářských výrobků a asi často nevíte, v čem je to kouzlo?

Je to pelyněk **estragon**, který se přidává pro zvýraznění chuti bramborových salátů, tatarských omáček, majonézových a smetanových dressingů apod. Estragon také bujně roste na každé zahrádce, dokonce někde u plotu nebo u kompostu.



Libeček



Estragon

A nakonec jeden výborný jednoduchý recept s bylinkami ze zahrádky

Bylinkové šťouchané brambory

POTŘEBUJEME

600 g brambor ve slupce

kmín celý

hrst směsi čerstvých sekaných bylinek

– dobromysl, tymián, petrželka, pažitka

kousek másla

sůl

POSTUP

1. Pěkně brambory ve slupce omyjeme kartáčkem pod tekoucí vodou a uvaříme se lžičkou celého kmínu do měkka.
2. Opláchnuté a okapané lístky všech bylinek nasekáme na jemno.
3. Oloupané brambory rozšťoucháme, přidáme máslo, sůl a bylinky a zlehka promícháme. Pod pokličkou necháme chvíli táhnout. Na talířích vytváříme z brambor, např. hrnečkem na kávu, pěkné homolky a ozdobíme je snítkou bylinek.

FOTO – Pavla Momčilová

Další rady a recepty v knihách

Medica Publishing

tel.: +420 602 271 393,

momcilova@volny.cz

www.medicapublishing.cz

VÁNOČNÍ CUKROVÍ 2022

Letos méně, ale opravdu kvalitně!

Doba Vánoční, i přes celkově složitou situaci, přináší dary. Dary duchovní, hmotné, zážitkové....

Dejme také pár krásných dárků našemu organismu. Místo pečení lineckých, medvědích, vanilkových, perníčkových atd. – si letos udělejme pohodu. Nepečme buď vůbec, nebo jen opravdu málo. Dobroty si ale tentokrát připravme opravdu kvalitní – plné vitaminů, minerálních látek, enzymů... Tedy plné ovoce, bobulí, oříšků, mandlí, semenek s troškou kvalitního máslička, medu, přírodního cukru... Náš organismus bude v sedmém nebi a my si v klidu užijeme Advent bez trávení víkendů či večerů u trouby a válu. A také naše Planeta bude ve svém „nebi“ – dáme suroviny jen domácí, žádná exotika!

S přípravou sladkých víceméně nepečených dobrot můžeme začít tak týden před Štědrým dnem a pozvěme k voňavé práci i děti a třeba i manžely. Užijete si ten nejkrásnější poslední adventní týden, na který budete dlouho vzpomínat (!)

Pár mých oblíbených pro inspiraci.

OŘECHOVÉ ÚLKY od mojí babičky Kristy

Neodoláte – vypadají jako „vosí hnízda“, ale jejich hodnota je úžasná.

Připravujeme pár dní před Vánoci.



POTŘEBUJEME

Korpusy: **250 g mletých jader vlašských ořechů (pro skalní zdravotvůživáře můžeme dát i část pšeničných klíčků či mletých dýňových nebo slunečnicových semen), 160 g práškového cukru (přírodní rozdrtíme na mixéru), 1 čerstvé biovejce, vanilka**

Pod úlky: **40 amarantových nebo blp piškotů nebo malých kulatých „hubených“ sušenek**

Náplň: **Karamelový nebo kávový máslový krém, nastavovaný pudíngem**

POSTUP

1. Mleté ořechy apod. smícháme s práškovým cukrem, vanilkou a čerstvým vejcem a vypracujeme tvárnou hmotu konzistencí podobnou marcipánu.
2. Z hmoty hned uděláme váleček a rozdělíme jej na cca 40 kousků. Pomocí dřevěné nebo plastové formičky na vosí hnízda (úlky) pak vytvarujeme. Každý kousek hmoty smočíme v práškovém cukru, vtláčíme do formičky a koncem vařečky utvoříme ve středu korpusu „tunýlek“.
3. Hotové korpusy necháme v kuchyni den, dva na tácu oschnout. Pak je naplníme připraveným nastavovaným máslovým krémem a odspoda přiklopíme piškotek nebo lehkou sušenku.

TIP: Spěcháte? Pak místo krému můžete zkusit dát třeba nutelu. Bude to ale hodně sladké!

Orientální MAROKÁNKY

Dobrůtka z harémů, ale plná zdraví prospěšných věcí. Připravíme za chvíli, ze stolu zmizí mezi prvními.

POTŘEBUJEME

250 ml mléka (jakékoliv – živočišné nebo rostlinné), 80 g přírodního cukru, 40 g mouky (špaldové nebo bezlepkové, nebo jahelné, rýžové apod. – podle oblíbenosti), 100 g krájeného sušeného nebo kandovaného ovoce, 100 g nasekaných ořechů, mandlí nebo dýňových semen, 100 g krájené proslazené dýně, 50 g spařených rozinek, máslo a mouka na vymazání a vysypání plechu, nebo pomazánkový papír na pečení

POSTUP

1. Mléko s cukrem a moukou zvolna přivedeme k varu. Stále prošleháváme nebo mícháme, aby se netvořily hrudky. Za stálého míchání vaříme 8 minut na hustou kaši (těsto). Pak necháme vychladnout.
2. Ovoce, ořechy atd. pokrájené na drobné kousky a spařené a okapané rozinky vmícháme do prochlazeného těsta.
3. Na důkladně vymazaný a moukou vysypaný plech tvoříme kávovou lžičkou z připravené hmoty hromádky velikosti ořechu. Hromádky klademe dále od sebe, roztečou se.
4. Marokánky pečeme v mírné troubě při cca 160 °C. Hromádky se rozpečou na placičky, které pečeme do zlatova a voňava.
5. Placičky za tepla z plechu (nebo pečícího papíru) sejme a necháme na kuchyňském sítu vychladnout a je hotovo.
6. Skládujeme na suchém místě v jedné vrstvě, ve vlhku placičky hodně změknu.

Tip: Pro mlouny můžeme zdola potřít roztavenou čokoládou na vaření nebo jinou polevou.



TEXT a FOTO – Pavla Momčilová